



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

FACULTAD DE CIENCIAS TECNOLOGÍAS Y SOCIALES Y HUMANIDADES

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA



**RESILIENCIA Y FELICIDAD EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA SUPERIOR
TÉCNICA DE SUB-OFICIALES DE POLICIAS DE CHARCANI - AREQUIPA**

Tesis presentada por los Bachilleres en Psicología:

HELAMAN JOSÉ SILVA ABARCA

JUAN FRANCISCO GÁRATE GONZÁLEZ

Para obtener el Título Profesional de Licenciados
en Psicología

Arequipa-Perú

2015

Índice

Resumen.....	3
Abstract	4
CAPITULO I.....	5
Marco Teórico	5
Introducción	5
Problema.....	7
Variables	8
Objetivos de la Investigación.....	9
Objetivo General.....	9
Objetivos Específicos	9
Antecedentes teóricos – investigativos.....	10
Resiliencia	10
Felicidad	13
Hipótesis.....	19
CAPITULO II.....	20
Diseño Metodológico.....	20
Tipo de investigación	20
Técnica	20
Instrumentos	20
Población.....	24
Muestra	24
Estrategia de recolección de datos.....	25
Criterios de procesamiento.....	26
CAPITULO III.....	26
Resultados	26
Tablas.....	26
Discusión	35
Conclusiones	38
Sugerencias	39
Limitaciones.....	40
Referencias.....	41
Anexos	45

Resumen

Se realizó la presente investigación con el propósito de evaluar la relación entre las variables de resiliencia y felicidad en una muestra de 169 estudiantes de la Escuela Técnico Superior de Sub-Oficiales de la PNP – Charcani, de ambos sexos, con edades entre los 17 y 25 años. Se utilizó el Inventario de Factores Personales de Resiliencia (I.F.P.R.) relacionándolos con los resultados generales y los factores de la Escala de Felicidad de Lima (E.F.L). Los resultados muestran correlación positiva significativa entre las variables resiliencia y la felicidad, asimismo relaciones positivas de diferente magnitud entre el factor sentido positivo de la vida y la resiliencia; lo mismo que entre los factores autoestima, empatía y autonomía, con la felicidad.

Palabras clave: Resiliencia, felicidad, Escuela Técnico Superior de Sub-Oficiales de la PNP – Charcani



Abstract

The present investigation had the intention of evaluating the relation between the variables of resilience and happiness in a sample of 169 students of the Higher Technical School of Sub-officials of the PNP – Charcani, of both sexes, with ages between 17 and 25 years. There was used the Inventory of Personal Factors of Resilience (I.F.P.R). relating them to the general results and the factors of the Scale of Happiness of Lima (E.F.L). The results show significant positive interrelation between the variables resilience and the happiness, also positive relations of different magnitude between the factor positive felt of the life and the resilience; the same that between the factors self-esteem, empathy and autonomy, with the happiness.

Key words: Resilience, happiness, Higher Technical School of Sub-officials of the PNP – Charcani

CAPITULO I

Marco Teórico

Introducción

La presente investigación busca evaluar la relación entre dos variables imprescindibles y que todo ser humano debe y anhela tener: la resiliencia, que es la capacidad de los seres humanos para sobreponerse y enfrentar la adversidad de modo constructivo, hasta convertirse en personas saludables y felices (Salgado, 2005). Es decir que la resiliencia nos ayuda a superar y aprender de los obstáculos y dificultades que nos presenta la vida, aquí radica su importancia como tema de investigación. La otra variable estudiada es la felicidad, el objetivo de vida para la mayoría de seres humanos; buscamos alcanzarla tanto que en algunas ocasiones la percibimos lejana, sabemos lo que es o cuando menos la imaginamos; sin embargo cuando se pide una definición esencial nunca se tiene una idea clara de lo que es. El estudio entiende la felicidad como un estado de satisfacción, más o menos duradero, que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien deseado (Alarcón, 2009). Si buscamos formas de aumentar la resiliencia y la felicidad de los seres humanos, se podrá fortalecer mentalmente al individuo para que logre una vida próspera.

En las últimas décadas, la Psicología Positiva creada por el ex presidente de la Asociación Americana de Psicología, Profesor Martin Seligman, se enfoca en las fuentes de la salud psicológica y estudia aspectos positivos de la psicología del ser humano. Se define a la Psicología Positiva como el estudio científico del funcionamiento óptimo del ser humano, cuyo propósito es descubrir y estimular los factores que permiten a los seres humanos y comunidades a prosperar. Cabe resaltar que la Psicología Positiva no propone rechazar ni sugerir que la psicología abandone la investigación en experiencias negativas, dicho de otro modo, la Psicología Positiva es un complemento de la psicología negativa, no un sustituto (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). No rechaza ni busca confrontar con las corrientes teóricas ni metodológicas de otros tiempos; a pesar que critica a algunas y adhiere a otras, tiene una actitud integradora.

La felicidad, históricamente, ha sido tratada por la filosofía; no solo por antiguos filósofos griegos como Platón o Aristóteles, sino por la corrientes del medioevo, renacimiento e incluso en corrientes modernas; solo en las últimas décadas del siglo XX algunos psicólogos empezaron a abordar a la felicidad desde una perspectiva científica dentro de la psicología. El entusiasmo por el tema ha llevado a considerar a la felicidad como la ciencia del nuevo milenio, rebasando las fronteras de la psicología, atrayendo la atención de sociólogos, políticos y economistas, que ven en ella un problema colectivo que debe ser abordado mediante políticas de bienestar público. (Alarcón, 2009)

Los psicólogos tienen un papel fundamental en el campo de la salud, ya que el bienestar y la felicidad son característicos de personas sanas. Cardozo & Dubini (2006) encontraron que las conductas resilientes optimizan las condiciones determinantes de la salud, originando un mayor conocimiento de los factores de riesgo y de los factores protectores que generan resiliencia lo que se refleja en el mantenimiento y autocuidado de la salud. Aquí observamos una relación entre felicidad y salud, por un lado, y resiliencia y salud, por otro.

El presente estudio denominado: “Resiliencia y Felicidad en estudiantes de la Escuela Superior Técnica de Sub-Oficiales de Policías de Charcani - Arequipa” busca tener resultados que sugieren una relación entre ambos constructos psicológicos, enfocándose en el supuesto de que a más alto nivel de resiliencia, existirá un mayor nivel de felicidad; o viceversa. Para la investigación se utilizó cuestionarios que miden objetivamente las variables, los cuales se administraron de manera colectiva en la muestra de los estudiantes de policía.

Finalizamos compartiendo el ideal que motivó a realizar esta investigación, un deseo innato de lograr que el mundo sea un lugar mejor, haciendo que las personas sean más felices y más resilientes; y además incentivar el estudio y profunda investigación de todas los factores que busquen el óptimo desarrollo del ser humano.

Problema

¿Existe relación significativa entre la resiliencia y la felicidad en los estudiantes de la Escuela Superior Técnica de Sub-Oficiales de Policías de Charcani – Arequipa 2015?

- 1.- ¿Cuál es el nivel de resiliencia en los estudiantes de la Escuela Superior Técnica de Sub-Oficiales de Policías de Charcani - Arequipa?
- 2.- ¿Cuál es el nivel de felicidad en los estudiantes de la Escuela Superior Técnica de Sub-Oficiales de Policías de Charcani - Arequipa?
- 3.- ¿Cuál es la relación entre los factores de resiliencia (autoestima, empatía, autonomía, humor y creatividad) y la felicidad de estudiantes en la Escuela Superior Técnica de Sub-Oficiales de Policías de Charcani - Arequipa?
- 4.- ¿Cuál es la relación entre resiliencia y los factores de felicidad (sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal, alegría de vivir) en estudiantes de la Escuela Superior Técnica de Sub-Oficiales de Policías de Charcani - Arequipa?

Variables

Variable 1

Resiliencia: es la capacidad de los seres humanos para sobreponerse y enfrentar la adversidad de modo constructivo, hasta convertirse en personas saludables y felices (Salgado, 2005)

Factores:

- Autoestima
- Empatía
- Autonomía
- Humor
- Creatividad

Variable 2

Felicidad: “estado de satisfacción, más o menos duradero, que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien deseado.” (Alarcón, 2009, p. 137). Es un “estado” de la conducta que goza de estabilidad temporal pudiendo ser duradera o perecible, “subjetivo” porque alude a un proceso evaluativo en el que intervienen elementos afectivos y cognitivos, y supone la posesión de un “bien” porque experimentamos satisfacción en tanto logremos obtener lo que deseamos.

Factores:

- Sentido Positivo de la Vida
- Satisfacción con la Vida
- Satisfacción Personal
- Alegría de Vivir

Objetivos de la Investigación

Objetivo General

Evaluar la relación entre resiliencia y felicidad, en los estudiantes de la Escuela Superior Técnica de Sub-Oficiales de Policías de Charcani - Arequipa

Objetivos Específicos

Precisar el nivel de resiliencia en estudiantes de la Escuela Superior Técnica de Sub-Oficiales de Policías de Charcani - Arequipa

Identificar el nivel de felicidad en estudiantes de la Escuela Superior Técnica de Sub-Oficiales de Policías de Charcani - Arequipa

Establecer la relación entre los factores de resiliencia (autoestima, empatía, autonomía, humor y creatividad) y la felicidad en estudiantes de la Escuela Superior Técnica de Sub-Oficiales de Policías de Charcani - Arequipa

Relacionar la resiliencia con cada uno de los factores de la felicidad (sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal, alegría de vivir) en estudiantes de la Escuela Superior Técnica de Sub-Oficiales de Policías de Charcani - Arequipa

Antecedentes teóricos – investigativos

Resiliencia

La palabra resiliencia nos llega a través de la castellanización de la palabra inglesa resilience, un término prestado de la física que se refiere a la capacidad de un cuerpo para recuperar su forma original después de haber sido sometido a altas presiones.

Block y Block (1980) consideraron que la resiliencia es una característica personal del individuo, la cual relacionaron con la habilidad de funcionar de manera óptima en varias situaciones, apreciándola como una capacidad cotidiana para responder a situaciones estresantes a lo largo de su vida.

Michael Rutter (1993) señala que el término de resiliencia se ha definido como la capacidad de las personas para desarrollarse psicológicamente sanas y exitosas, a pesar de estar expuestas a situaciones adversas que amenazan su integridad. A continuación se cita las características de las personas resilientes distribuidas en cinco factores (Rutter, 1987):

- a. Competencias Sociales: establecer con facilidad relaciones interpersonales (hacer amistades, desarrollar empatía y afecto, ser activo y comunicativo)
- b. Sentido de Autonomía y control, manifestar independencia, responsabilidad, control de impulsos y realizar actividades por cuenta propia, independiente de otros.
- c. Autoestima: valorarse positivamente permite aumentar la seguridad personal y la capacidad de afrontamiento (tener confianza en uno mismo, aceptarse y respetarse como persona)
- d. Percepción del futuro: manifestar sentimientos de optimismo y esperanza en el futuro, creer que el futuro será promisor y atractivo, generar motivación de logro y seguridad para seguir adelante.
- e. Habilidades Cognitivas: ingenio, curiosidad, creatividad y sentido del humor, usados como estrategias de afrontamiento.

El concepto resiliencia tiene como marco de referencia un medio ambiente con desventajas socioeconómicas. Además tiene como idea origen que nacer en la pobreza, así como vivir en un ambiente psicológicamente insano, son de alto riesgo para la salud física, mental y educacional de las personas, particularmente los niños (Kotliarenco, Càceres & Fontecilla, 1997), si no se desarrolla y practica la resiliencia.

Polk (1997), desarrolló una clasificación de cuatro patrones para la resiliencia:

- Patrón disposicional: son los atributos físicos y psicológicos que incluyen la inteligencia, la salud y el temperamento
- Patrón relacional: se refiere a las características de los roles y relaciones que influencia la resiliencia. Incluye aspectos intrínsecos como extrínsecos. Es tener una profunda confianza en las relaciones y el desarrollo de la intimidad personal.
- Patrón situacional: se refiere a habilidades cognitivas, de solución de problemas y atributos que indican una capacidad para la acción frente a una situación. Flexibilidad, perseverancia, locus de control interno son algunos elementos que contribuyen a este patrón de resiliencia.
- Patrón filosófico: se manifiesta en las creencias personales, el autoconocimiento y la reflexión. Es una convicción de que posteriormente vendrán buenos tiempos y la creencia en hallar un significado positivo en las experiencias. Además, creer que la vida vale la pena y tiene significado.

Para Luthar, Cicchetti y Becker (2000), la resiliencia es más un proceso dinámico que abarca una adaptación positiva dentro del contexto de la adversidad y recientemente, el propio Luthar (2003) define a la resiliencia como una manifestación de la adaptación positiva a pesar de las adversidades significativas.

La definición que la presente investigación usa como idea central respecto a la resiliencia es que es la capacidad de los seres humanos para sobreponerse y enfrentar la adversidad de modo constructivo, hasta convertirse en personas saludables y felices (Salgado, 2005).

Trabajos actuales indican que una infancia infeliz, en la que resaltan hechos traumáticos del pasado, no determinan la posterior vida de una persona y que el mejor medio para superar eventos pasados negativos y volver a vivir puede ser la resiliencia, entendido como proceso dinámico de reinterpretación de la propia historia (Cyrulnik, 2002). Es así que la resiliencia no es solo una capacidad sino una alternativa de salud mental para una persona afectada por la adversidad que busca desarrollarse en su familia y en su sociedad (Barudy & Marquebreucq, 2006). Estos hallazgos evidencian la existencia de competencias, sean innatas o adquiridas, para afrontar condiciones negativas muy duras e incluso beneficiarse de aquellas experiencias. Así surge el concepto crecimiento postraumático, que se refiere al cambio positivo que experimenta el individuo como resultado del proceso de lucha que inicia a partir de la vivencia de un suceso traumático. (Calhoun & Tedeschi, 1998)

Recientemente ha sido acuñado el término resiliencia familiar, un constructo que hace referencia a la habilidad de la familia para minimizar el impacto perturbador de la situación estresante, comportándose como una unidad funcional que puede incrementar la resiliencia entre sus miembros. (Dell' Aglio, Koller & Yunes, 2006)

Contini de González (2006) define la resiliencia como una respuesta global de un sujeto en la que se ponen en juego mecanismos protectores para resolver situaciones problemáticas, adaptarse de un modo positivo en contexto de adversidad y salir fortalecido. Concluyó que el énfasis en la salugénesis y en la capacidad de resiliencia, en el marco de la Psicología Positiva, constituyen una posibilidad para afrontar la problemática de la sociedad actual.

En el ambiente clínico, resiliencia significa más bien “ajuste” saludable a la adversidad, manteniéndose así un equilibrio estable sin que afecte su vida cotidiana (Vera Poserck, Carbelo & Vecina, 2006). A pesar que este término es bien difundido en el ambiente clínico, no resulta

aplicable en situaciones sociales: la resiliencia en contextos de pobreza, es una actitud activa para resistir la adversidad. A esta resistencia se le suma un esfuerzo conciente por salir adelante y el propósito de rehacerse. La resiliencia resalta las cualidades positivas que tienen ciertas personas que viven en pobreza, alcanzando un desarrollo sano y positivo (Alarcón, 2009)

La resiliencia se refiere a la habilidad que poseen ciertas personas para sobrevivir a situaciones adversas. El individuo interactúa dinámicamente con factores de riesgo (marginalidad, abandono, peligro, pobreza) ya que no es un ser pasivo, sino más bien, modula su impacto activamente. Las personas resilientes no se dejan vencer, encaran la adversidad, la resisten e incluso surgen capacidades latentes para rehacerse. (Alarcón, 2009)

Es importante mencionar que no hay un consenso específico de los indicadores que caracterizan la resiliencia: es un proceso o un atributo de la personalidad, es innata o adquirida, se cuestiona que los niveles de resiliencia pueden incrementarse por aprendizaje; es adaptación a la adversidad o superación de ella, es permanente o circunstancial. (Alarcón, 2009)

Felicidad

Desde los comienzos de la humanidad se sabe que el ser humano aspira a ser feliz, en una búsqueda continua a lo largo de su vida, a través de sus experiencias. Es por esto que a fines de la década de los 90, nace la Psicología Positiva. La Psicología Positiva toma como tema central la felicidad del hombre, definiendo ésta como “un estado de satisfacción más o menos duradero, que experimenta subjetivamente el individuo en posición de un bien deseado” (Alarcón, 2009, p. 137). Es un “estado” de la conducta que goza de estabilidad temporal pudiendo ser duradera o perecible, “subjetivo” porque alude a un proceso evaluativo en el que intervienen elementos afectivos y cognitivos, y supone la posesión de un “bien” porque experimentamos satisfacción en tanto logremos obtener lo que deseamos.

Sin embargo, estudiar e investigar acerca de la felicidad se hacía complicado en el campo científico ya que no se tenía una definición operacional de lo que es felicidad. Es por esto que el

término “Bienestar Subjetivo”, acuñado por Diener (2000), supone una evaluación global, hecha por uno mismo y acerca de uno mismo, dentro de un periodo de tiempo, acerca de la satisfacción con la vida. Supone el predominio de las experiencias afectivas positivas sobre las negativas que tiene cada persona. De aquí se infiere el carácter subjetivo del bienestar subjetivo (o felicidad), pues depende totalmente de la interpretación que da una persona de sí misma.

Se ha investigado mucho sobre los estados afectivos positivos (emociones placenteras) y estados afectivos negativos (emociones desagradables), encontrándose que la felicidad guarda correlación significativa y positiva con afectos positivos, y una correlación alta y negativa entre felicidad y afectos negativos (Argyle y Crossland, 1987). Estos hallazgos llevan a considerar a los estados afectivos como indicadores de alta felicidad y baja felicidad.

Más adelante, Mihalyi Csizsentmihalyi se convirtió en uno de los pioneros de la Psicología Positiva con sus estudios sobre el “flow” (traducido al español como “fluir”), definiéndolo como un estado en el cual las personas se hallan tan involucradas en la actividad que realizan que nada más parece importarles; la experiencia por sí misma es tan placentera que las personas la realizan incluso signifique un sacrificio, por el puro motivo de hacerla (Csizsentmihalyi, 1998). Una forma de alcanzar la felicidad es hacer lo que nos agrada y creando un vínculo con aquello que hacemos, disfrutando del resultado de nuestras acciones.

Por otro lado, Bárbara Fredrickson ha planteado la Teoría abierta y construida de las emociones positivas (Fredrickson, 2001), que sostiene que emociones como la alegría, orgullo, satisfacción y entusiasmo, aunque fenomenológicamente son distintas entre si, comparten la propiedad de ampliar los repertorios de pensamiento y de acción de las personas, creando reservas de recursos físicos, intelectuales, psicológicos y sociales disponibles para momentos de adversidad.

Pressman y Cohen (2005) proponen que la influencia de los afectos positivos sobre la salud puede explicarse mediante dos modelos: El primero hace hincapié en el efecto directo que los afectos positivos tienen sobre el sistema fisiológico, que favorece prácticas saludables como mejorar la calidad del sueño, hacer más ejercicio físico o llevar una dieta más equilibrada. El

segundo modelo resalta la influencia del estrés sobre el sistema fisiológico, en donde los afectos positivos actúan como amortiguadores del estrés, minimizando los efectos negativos sobre el organismo

En el contexto latinoamericano, se puede mencionar los aportes a la Psicología Positiva por parte del peruano Reynaldo Alarcón. El trabajo de Alarcón ha puesto a la psicología peruana en la vanguardia al tocar temas como pobreza y felicidad; además de ser el fundador de la Sociedad Peruana de Psicología Positiva, sus textos son uno de los pocos textos peruanos que aborda el tema de la investigación psicológica con rigor científico. Alarcón (2006) diseñó un instrumento que permite evaluar el nivel general de felicidad y sus cuatro dimensiones factoriales. La Escala de Felicidad de Lima (EFL) tiene un alto nivel de validez y confiabilidad, a continuación se describe las cuatro dimensiones factoriales:

1. Ausencia de sufrimiento profundo (o sentido positivo de la vida): es estar libre de sentimientos de fracaso, pesimismo, intranquilidad, vacío existencial, tristeza, en si no estar en un estado depresivo profundo. Ergo actitudes y experiencias positivas en la vida
2. Satisfacción con la vida: la persona siente que se encuentra dónde debe estar o muy cerca de alcanzar el ideal que busca
3. Realización personal: se relaciona con la orientación de metas (consideradas valiosas para la persona) y las condiciones para lograr estas metas. Indica autosuficiencia, autarquía, tranquilidad emocional.
4. Alegría de vivir: el “sentirse bien” en el tiempo presente, en el ahora; indica optimismo y tener experiencias positivas de vida.

El fundador de la Psicología Positiva, Martin Seligman (2011), proporcionó un modelo acerca de la felicidad llamado PERMA (acróstico, siglas en inglés) que está compuesto por 5 elementos para la comprensión y realización de la felicidad. Se los menciona a continuación:

- Positive Emotions (Emociones Positivas): Somos felices cuando experimentamos alegría, placer, éxtasis, confort y demás emociones positivas. Es el que más

comúnmente se relaciona con la idea de felicidad. A la vida llena de emociones positivas, Seligman la denomina “Pleasant Life”.

- Engagement (Compromiso): ésta idea se relaciona mucho con el “flow”. Es cuando se trabaja con compromiso y placer en actividades que nos son placenteras. Es hacer lo que uno ama. A una vida llena de “flow”, Seligman la denomina “Engaged Life”.
- Relationships (Relaciones): crear, tener, mantener relaciones positivas y constructivas es un requerimiento universal para nuestro bienestar. Las personas que dedican tiempo a sus relaciones interpersonales son más felices.
- Meaning (Significado, Sentido): pertenecer y servir a algún propósito mayor a nosotros mismos nos hace felices, no importa la vía que se elija: religión, meditación, naturaleza, familia. El ser parte de algo mayor nutre nuestras relaciones intra e interpersonales. A una vida llena de significado, Seligman la llama “Meaningful Life”.
- Accomplishment (Logros): comúnmente asociada a la felicidad, los logros son importantes y rara vez se dan aislados de las otras 4 variables. Los seres humanos tienen una necesidad de sentirnos competentes, perseguir el éxito y cumplir metas nos mantiene en crecimiento continuo y nos ayuda a desarrollarnos como personas.

Omar (2006) encontró una relación significativa entre los constructos de resiliencia y bienestar subjetivo; asimismo, determinó una relación entre las perspectivas de futuro con el bienestar subjetivo y la resiliencia. Sus resultados indican correlaciones positivas entre los factores de resiliencia y factores de bienestar subjetivo, interpretando que el apoyo emocional dentro del hogar y los intercambios sociales positivos (es decir nuestras relaciones familiares y sociales) influyen sobre la autodeterminación y la capacidad de afrontar situaciones sociales.

García y Yunes (2006) realizaron un estudio sobre estrategias de enfrentamiento a la adversidad. A partir de estas situaciones negativas, se identificaron algunos indicadores para superar las dificultades, como la perspectiva de un futuro mejor y la unidad de los miembros de la familia que son ideas protectoras de la adversidad. Sin embargo no se pueden considerar determinantes de protección puesto que hay otros factores a considerar como las situaciones y condiciones de vida, dejando una interrogante a futuras investigaciones que confirmen estos hallazgos.

Cardozo & Dubini (2006) estudiaron los factores de riesgo psicosocial y los factores que promueven conductas resilientes. Demostraron que a un mayor conocimiento de los factores de riesgo y de los factores protectores generadores de resiliencia dan como resultado el autocuidado de la salud.

En el contexto regional, podemos encontrar los siguientes antecedentes investigativos:

Ríos (1999), García (2001), García & Ríos (s.f.), en su proyecto de intervención denominado “Resiliencia en los niños del Ande” efectuado en comunidades rurales de la sierra peruana, tuvo como objetivo revertir el estrés de la posguerra, la pobreza y promover resiliencia entre los niños. Los resultados muestran diferencias significativas entre los niños beneficiados con el programa y el grupo control, estas diferencias se dieron en los factores de autoconcepto, independencia, autoestima y esperanza. En sus conclusiones los autores señalan que estos resultados permiten validar un modelo de intervención para la promoción de la resiliencia y la superación del estrés de guerra y pobreza. Esta investigación aporta un marco teórico que adapta la teoría de la resiliencia a la realidad andina.

Andía y Medina (2007), en el trabajo “Resiliencia en cadetes de primer año de las escuelas de oficiales de las fuerzas armadas de Lima – Perú”, obtuvieron como resultado un nivel alto de resiliencia en los cadetes de las tres fuerzas armadas; en donde los varones presentan mayores niveles de resiliencia, encontrando correlación significativa en varones con edades comprendidas de 17 a 22 años.

Briceño y Laguna (2007) encontraron una correlación positiva entre felicidad y locus de control; la muestra fue aplicada en jóvenes adultos en formación religiosa, los resultados mostraron que a mayor locus de control interno existe mayor felicidad, y a mayor locus de control externo existe menor felicidad; no se observó diferencias significativas entre locus de

control, género y lugar de procedencia. Se infirió que las congregaciones religiosas buscan perfiles de personas que reflejan un locus de control interno.

Granda y Rivera (2009) en el trabajo de investigación “Felicidad y clima social familiar” con una muestra de jóvenes con edades comprendidas entre 18 a 25 años; se encontró una correlación entre felicidad y clima social familiar; esto quiere decir que a altos niveles de felicidad existen altos niveles de clima social familiar; no se observaron diferencias significativas de edad, sexo, lugar de procedencia, estado civil y/o tipo de familia.

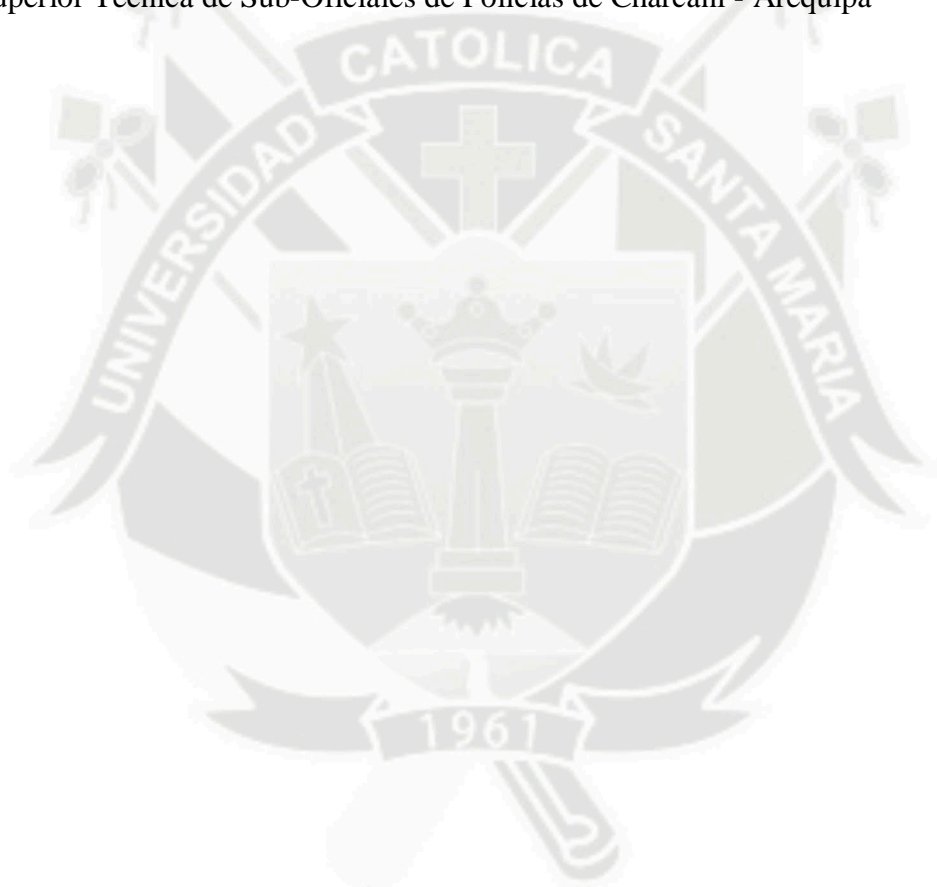
Valdez-Medina (2013) realizó un estudio retrospectivo con adolescentes para identificar los niveles de resiliencia y su relación con la felicidad, reportando una relación positiva entre las variables resiliencia y felicidad. Concluyó que los hechos negativos activan la resiliencia, mientras que los positivos la favorecen y refuerzan. En esta investigación se utilizó la Escala de Felicidad de Lima.

Pinto y Salas (2014), encontraron que adolescentes institucionalizados presentan una tendencia mayor de resiliencia, a pesar de los eventos traumáticos vividos lograron igualar los niveles de resiliencia en adolescentes que viven en un ambiente natural (adolescentes no institucionalizados).

Hipótesis

H1: Existe una relación significativa entre la resiliencia y felicidad, y sus respectivos factores; a mayor nivel de resiliencia existe un mayor nivel de felicidad en estudiantes de la Escuela Superior Técnica de Sub-Oficiales de Policías de Charcani - Arequipa

H0: No existe una relación significativa entre la resiliencia y felicidad, y sus respectivos factores; a mayor nivel de resiliencia no existe un mayor nivel de felicidad en estudiantes de la Escuela Superior Técnica de Sub-Oficiales de Policías de Charcani - Arequipa



CAPITULO II

Diseño Metodológico

Tipo de investigación

Investigación de tipo correlacional que describe la relación entre dos o más variables sin tratar en lo absoluto en atribuir a una variable el efecto observado en otra. (Salkind, 1999)

Técnica

Se utilizara como técnica los cuestionarios para la recolección de datos.

Instrumentos

Inventario de Factores Personales de Resiliencia (I.F.P.R)

Autor: Ana Cecilia Salgado Lévano

Forma de administración: La estructura del inventario comprende 48 ítems, redactados tanto en forma positiva como negativa, cuya modalidad de respuesta es de elección forzada (Si - No), pudiendo efectuarse la aplicación tanto a nivel individual como colectiva, el número de examinados será fijado y la lectura de las instrucciones será hecha por el examinador en voz alta, el objetivo será dado a conocer por el examinador antes de las instrucciones.

El inventario consta de 48 preguntas y está dividida en 5 factores personales los cuales son:

- Autoestima: un nivel de autoestima adecuado permite afrontar y recuperarse de las dificultades, debido a la noción clara y consistente de la propia valía, permite clarificar la dolorosa confusión que suelen generar las situaciones de fracaso u otras situaciones que amenazan a la persona.
- Empatía: se refiere a la habilidad que posee un individuo de inferir los pensamientos y sentimientos de otros, lo que genera sentimientos de simpatía, comprensión y ternura.
- Autonomía: se refiere a la capacidad de la persona de decidir y realizar independientemente acciones que guarden consonancia con sus intereses y posibilidades.
- Humor: se entiende a la disposición de la persona a manifestar por palabras expresiones, corporales y faciales que contienen elementos incongruentes e hilarantes con efecto tranquilizador y placentero.
- Creatividad: se refiere a la capacidad de la persona para transformar o construir palabras, objetos, acciones en algo innovador o de manera innovadora en relación de los patrones de referencia de su grupo.

Confiabilidad

La confiabilidad fue realizada a través de tres tipos de análisis: el primero observando el monto de valores perdidos para las variables; luego se presenta la información descriptiva básica en base a medidas de tendencia central, de dispersión y de distribución; luego un examen de diferencias entre variables demográficas a través del ANOVA de dos vías 2x4, en que las variables fueron género y edad, que fueron examinadas independientemente y en interacción sobre los puntajes de los factores de resiliencia. El estudio que se presenta realizó análisis adicionales de confiabilidad para garantizar la confiabilidad de la prueba.

En el factor Autoestima, se obtiene un alfa de Cronbach de 0.44; en el factor Empatía, un alfa de Cronbach de 0.27; en el factor Autonomía, un alfa de Cronbach de 0.42, en el factor Humor, un alfa de Cronbach de 0.25; en el factor Creatividad, un Alfa de Cronbach de 0.19; y un Alfa de Cronbach de 0.68 global.

Validez

La validez del instrumento se estableció a través del criterio de jueces, para lo cual se utilizó el coeficiente V de Aiken (Ezcurra, 1988). A continuación se presentan los resultados obtenidos, en primer lugar en cada uno de los factores personales y luego a nivel general. Factor autoestima: se obtuvo que los 10 ítems que conforman este factor, 8 de ellos alcanzaron V de 1.00, mientras que 2 ítems alcanzaron un V de 0.90, hallándose una V total de 0.98. Factor empatía: de los 10 ítems que conforman este factor, 9 de ellos alcanzaron una V de 1.00 y 1 ítem obtuvo una V de 0.90, encontrándose una V total de 0.99. Factor autonomía: se halló que los 10 ítems que conforman este factor, 4 alcanzaron un V de 1.00, 5 ítems obtuvieron una V de 0.90, mientras que 1 ítem logro una V de 0.80, encontrándose una V total de 0.97. Factor de humor: se encontró que los 10 ítems que conforman este factor, 8 alcanzaron una V de 1.00, 1 ítem obtuvo una V de 0.90 y 1 ítem logro una V de 0.80, encontrándose una V total de 0.97. Factor de creatividad: podemos observar que de los 8 ítems que conforman este factor, la mitad de ellos obtuvo una V de 0.90 y 1 ítem logro V de 0.80, encontrándose una V total de 0.94. En resumen, se puede señalar que la validez obtenida en cada uno de los factores es alta, por lo que se puede inferir que mide realmente lo que pretende medir, es decir, mide con precisión los factores personales de la resiliencia.

Escala de la Felicidad de Lima (EFL)

Autor: Reynaldo Alarcón

La Escala de la Felicidad de Lima está compuesta por 27 ítems de tipo Likert con cinco alternativas: Totalmente de acuerdo, de acuerdo, ni acuerdo ni desacuerdo, desacuerdo y totalmente en desacuerdo. Al extremo positivo se le otorga cinco puntos y al extremo negativo un punto. Según la clave de calificación, puntajes altos refieren una mayor felicidad y puntas bajos infieren baja felicidad.

Los datos estadísticos descriptivos de la EFL son los siguientes: Media = 110.08; Mediana = 112.00; Moda = 111; Desviación Estándar = 14.80; Varianza = 219.25; Asimetría = .77; Kurtosis = 1.50; Rango = 112. Se puede observar que los valores de tendencia central son muy cercanos entre ellos.

Validez Factorial de la Escala de Felicidad: La validez de constructo fue evaluada mediante análisis factorial. Las saturaciones factoriales correspondientes a cada factor, todas son altas; la mayor tiene un peso de .684 y la más baja .405. A la luz de los resultados, puede afirmarse que la Escala de Felicidad posee una adecuada validez factorial que garantiza coherencia entre las medidas referidas al constructo que se mide (Muñiz, 1996).

Confiabilidad: Todos los valores Alfa de Cronbach, de cada uno de los 27 ítems, son altamente significativos, su rango se extiende de .909 a .915. La escala total presenta una elevada consistencia interna (.916, para ítems estandarizados)

El análisis factorial define cuatro factores dentro del constructo de felicidad:

- Factor 1: Sentido Positivo de la vida
- Factor 2: Satisfacción con la vida
- Factor 3: Realización personal
- Factor 4: Alegría de vivir

NIVELES	PUNTAJES
Ausencia de felicidad	27 a 94
Felicidad baja	95 a 104
Felicidad promedio	105 a 113
Felicidad alta	114 a 123
Felicidad muy alta	124 a más

Población

La población de estudio abarca los 300 estudiantes de la Escuela Técnico Superior de Sub-Oficiales de la PNP – Charcani, de ambos sexos y con edades entre los 17 y 25 años de edad.

Muestra

La muestra, calculada con la fórmula para población finita, es 169 estudiantes (56.3% de la Población)

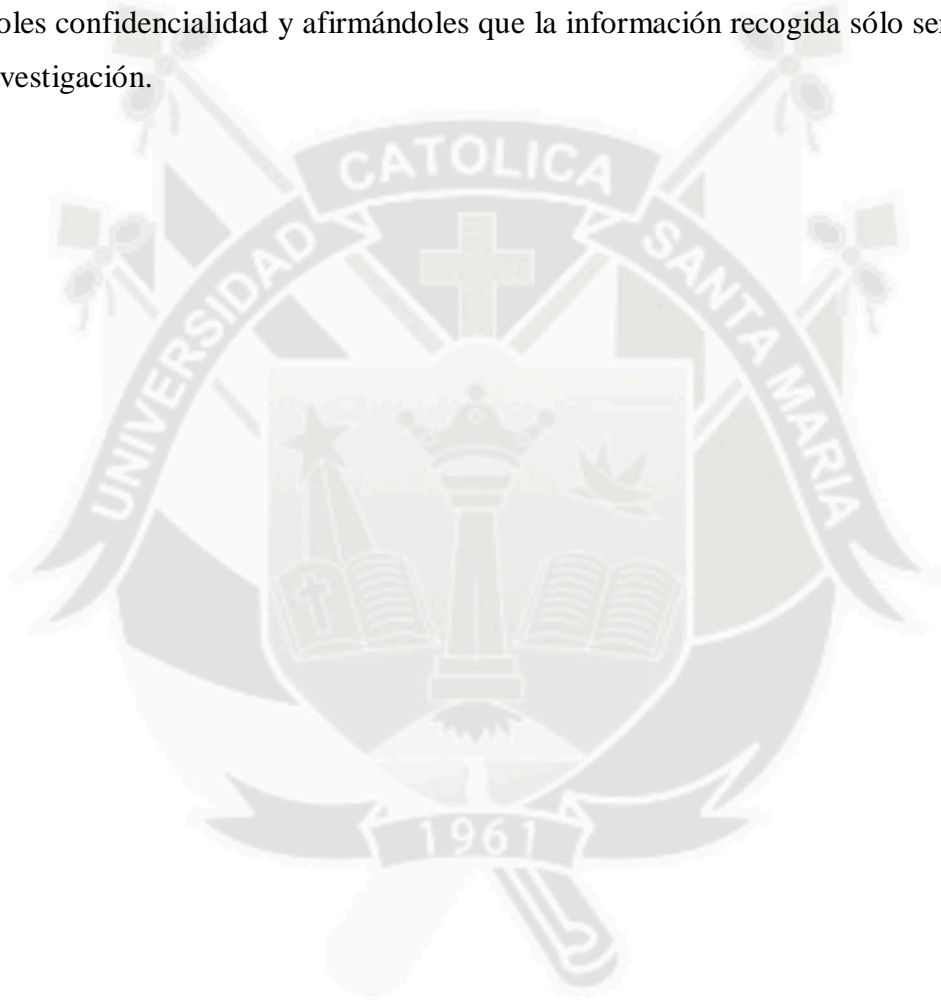
Tabla 1
Edad y Género

Edad (años)	Género				Total	
	Masculino		Femenino			
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
17 a 18	21	12.4	24	14.2	45	26.6
19 a 20	37	21.9	16	9.5	53	31.4
21 a 22	36	21.3	8	4.7	44	26.0
23 a 25	21	12.4	6	3.6	27	16.0
Total	115	68.0	54	32.0	169	100.0

La tabla 1 muestra las características de edad y género de los estudiantes de la Escuela Técnico Superior de Sub-Oficiales de la PNP – Charcani en Arequipa, predominando la población masculina, con mayor frecuencia entre 19 a 22 años, en relación a la femenina con mayor frecuencia entre 17 a 20 años.

Estrategia de recolección de datos

Para efectuar la investigación, se realizaron reuniones con el Director de la escuela de policías, el cual nos autorizó el poder evaluar a sus alumnos. Se aplicó el Inventario de Factores Personales de Resiliencia y la Escala de Felicidad de Lima de manera colectiva y anónima con una duración promedio de 30 minutos. Se buscó crear un buen rapport con los estudiantes, asegurándoles confidencialidad y afirmándoles que la información recogida sólo será usada con fines de investigación.



CAPITULO III

Resultados

Criterios de procesamiento

La información fue procesada en el programa Excel, luego los resultados se presentan en tablas de frecuencia y porcentajes y la hipótesis se contrasta con el coeficiente de correlación de Pearson (r) determinando la relación que existe entre las variables.

Tablas

Tabla 2											
Edad/Género y Resiliencia											
		RESILIENCIA								Total	
Ítems	Muy alta		Alta		Promedio		Baja				
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	
Total	108	63.9	51	30.2	9	5.3	1	0.6	169	100.0	
Edad	17 a 18	28	16.6	15	8.9	1	0.6	1	0.6	45	26.6
	19 a 20	33	19.5	17	10.1	3	1.8	0	0.0	53	31.4
	21 a 22	27	16.0	13	7.7	4	2.4	0	0.0	44	26.0
	23 a 25	20	11.8	6	3.6	1	0.6	0	0.0	27	16.0
Género	Masculino	73	43.2	33	19.5	8	4.7	1	0.6	115	68.0
	Femenino	35	20.7	18	10.7	1	0.6	0	0.0	54	32.0

La tabla 2, muestra las características de edad y género con la capacidad de resiliencia de estudiantes en la Escuela Técnico Superior de Sub-Oficiales de la PNP – Charcani en Arequipa, identificándose con mayor frecuencia estudiantes de 19 a 20 años del género masculino con

muy alta capacidad de resiliencia. No se encontró significancia entre edad y resiliencia, y género y resiliencia, ya que el chi cuadrado calculado es menor que el chi cuadrado teórico.

Tabla 3
Edad/Género y Felicidad

FELICIDAD											
Ítems											Total
	Muy alta		Alta		Promedio		Baja				
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	
Total	81	47.9	66	39.1	18	10.7	4	2.4	169	100.0	
Edad	17 a 18	20	11.8	20	11.8	4	2.4	1	0.6	45	26.6
	19 a 20	29	17.2	17	10.1	6	3.6	1	0.6	53	31.4
	21 a 22	17	10.1	19	11.2	6	3.6	2	1.2	44	26.0
	23 a 25	15	8.9	10	5.9	2	1.2	0	0.0	27	16.0
Género	Masculino	52	30.8	46	27.2	13	7.7	4	2.4	115	68.0
	Femenino	29	17.2	20	11.8	5	3.0	0	0.0	54	32.0

La tabla 3, muestra las características de edad y género con la felicidad de estudiantes en la Escuela Técnico Superior de Sub-Oficiales de la PNP – Charcani en Arequipa, identificándose con mayor frecuencia estudiantes de 19 a 20 años del género masculino con muy alta felicidad. No se encontró significancia entre edad y felicidad, y género y felicidad, ya que el chi cuadrado calculado fue menor que el chi cuadrado teórico.

Tabla 4

Factores de la resiliencia

Factores	Alto		Medio		Bajo		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Autoestima	153	90.5	15	8.9	1	0.6	169	100.0
Empatía	154	91.1	12	7.1	3	1.8	169	100.0
Autonomía	144	85.2	24	14.2	1	0.6	169	100.0
Humor	157	92.9	9	5.3	3	1.8	169	100.0
Creatividad	139	82.2	29	17.2	1	0.6	169	100.0

En la tabla 4 se identifica la comparación de niveles de los factores de resiliencia en estudiantes en la Escuela Técnico Superior de Sub-Oficiales de la PNP – Charcani en Arequipa, siendo el humor, la empatía y autoestima los que destacan con niveles altos en más del 90% de la población, y menos del 90% en creatividad y autonomía..

Tabla 5

Resiliencia

Resiliencia	Frecuencia	
	N°	%
Muy Alta	108	63.9
Alta	51	30.2
Promedio	9	5.3
Baja	1	0.6
Total	169	100.0

La tabla 5 muestra los niveles de resiliencia de estudiantes en la Escuela Técnico Superior de Sub-Oficiales de la PNP – Charcani en Arequipa, identificándose con mayor frecuencia el nivel muy alto en el 63.9% de la muestra.

Tabla 6

Factores de la Felicidad

Factores	Alto		Medio		Bajo		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Sentido positivo de la vida	146	86.4	19	11.2	4	2.4	169	100.0
Satisfacción con la vida	133	78.7	27	16.0	9	5.3	169	100.0
Realización personal	73	43.2	64	37.9	32	18.9	169	100.0
Alegría de vivir	131	77.5	26	15.4	12	7.1	169	100.0

En la tabla 6 se observa la comparación de las factores de felicidad en estudiantes de la Escuela Técnico Superior de Sub-Oficiales de la PNP – Charcani en Arequipa, destacando en más del 75% el nivel alto en los factores sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida y alegría de vivir; mientras que al nivel alto en realización personal solo llega el 43.2% de la muestra.

Tabla 7

Felicidad

Felicidad	Frecuencia	
	N°	%
Muy Alta	81	47.9
Alta	66	39.1
Media	18	10.7
Baja	4	2.3
Total	169	100.0

La tabla 7, muestra los niveles de felicidad de estudiantes en la Escuela Técnico Superior de Sub-Oficiales de la PNP – Charcani en Arequipa, identificándose con mayor frecuencia el nivel muy alto en el 47.9% de la población, y el 39.1% de la muestra evaluada obtiene nivel alto de felicidad.

Tabla 8

Factores de resiliencia y felicidad

Factores de la resiliencia		Felicidad								Total	
		Muy Alta		Alta		Media		Baja			
		N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
		81	47.9	66	39.1	18	10.7	4	2.4	169	100.0
⁽¹⁾ Autoestima	Alto	78	51.0	62	40.5	12	7.8	1	0.7	153	100.0
	Medio	3	20.0	4	26.7	6	40.0	2	13.3	15	100.0
	Bajo	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	100.0	1	100.0
⁽²⁾ Empatía	Alta	78	50.6	62	40.3	13	8.4	1	0.6	154	100.0
	Media	3	25.0	4	33.3	5	41.7	0	0.0	12	100.0
	Baja	0	0.0	0	0.0	0	0.0	3	100.0	3	100.0
⁽³⁾ Autonomía	Alta	75	52.1	56	38.9	12	8.3	1	0.7	144	100.0
	Media	6	25.0	10	41.7	6	25.0	2	8.3	24	100.0
	Baja	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	100.0	1	100.0
⁽⁴⁾ Humor	Alto	79	50.3	63	40.1	15	9.6	0	0.0	157	100.0
	Medio	1	11.1	2	22.2	3	33.3	3	33.3	9	100.0
	Bajo	1	33.3	1	33.3	0	0.0	1	33.3	3	100.0
⁽⁵⁾ Creatividad	Alta	69	49.6	58	41.7	11	7.9	1	0.7	139	100.0
	Media	12	41.4	8	27.6	7	24.1	2	6.9	29	100.0
	Baja	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	100.0	1	100.0

FACTORES RESILIENCIA	COEFICIENTE DE CORRELACION
⁽¹⁾ Autoestima	r = 0.48
⁽²⁾ Empatía	r = 0.52
⁽³⁾ Autonomía	r = 0.47
⁽⁴⁾ Humor	r = 0.39
⁽⁵⁾ Creatividad	r = 0.26

La tabla 8, según los resultados del coeficiente de correlación de Pearson (r), indican mediana pero significativa relación entre algunas factores de la resiliencia con la felicidad; observándose que los estudiantes que mostraron alto nivel de autoestima, empatía y autonomía, también mostraron alto nivel de felicidad.

Tabla 9

Factores de felicidad y resiliencia

Fases de la felicidad		Resiliencia								Total	
		Muy Alta		Alta		Promedio		Baja			
		N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
		108	63.9	51	30.2	9	5.3	1	0.6	169	100.0
Sentido positivo de la vida	Alto	102	69.9	42	28.8	2	1.4	0	0.0	146	100.0
	Medio	6	31.6	9	47.4	4	21.1	0	0.0	19	100.0
	Bajo	0	0.0	0	0.0	3	75.0	1	25.0	4	100.0
Satisfacción con la vida	Alta	95	71.4	34	25.6	4	3.0	0	0.0	133	100.0
	Media	12	44.4	14	51.9	1	3.7	0	0.0	27	100.0
	Baja	1	11.1	3	33.3	4	44.4	1	11.1	9	100.0
Realización personal	Alta	55	75.3	18	24.7	0	0.0	0	0.0	73	100.0
	Media	44	68.8	18	28.1	2	3.1	0	0.0	64	100.0
	Baja	9	28.1	15	46.9	7	21.9	1	3.1	32	100.0
Alegría de vivir	Alta	90	68.7	37	28.2	4	3.1	0	0.0	131	100.0
	Media	15	57.7	9	34.6	2	7.7	0	0.0	26	100.0
	Baja	3	25.0	5	41.7	3	25.0	1	8.3	12	100.0

FACTORES	COEFICIENTE DE CORRELACION
⁽¹⁾ Sentido positivo de la vida	r = 0.60
⁽²⁾ Satisfacción con la vida	r = 0.43
⁽³⁾ Realización personal	r = 0.40
⁽⁴⁾ Alegría de vivir	r = 0.41

La tabla 9, según los resultados del coeficiente de correlación de Pearson (r), indica relación directa y significativa de manera que si la resiliencia es muy alta el sentido positivo de la vida será alto, como se observa en el 69.9% de los estudiantes.

En tanto los factores de la felicidad como la satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir no muestran una correlación directa con la resiliencia.

Tabla 10

Resiliencia y felicidad

RESILIENCIA	FELICIDAD									
	Muy Alta		Alta		Media		Baja		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Muy Alta	66	39.1	42	24.9	0	0.0	0	0.0	108	63.9
Alta	15	8.9	23	13.6	13	7.7	0	0.0	51	30.2
Promedio	0	0.0	1	0.6	5	3.0	3	1.8	9	5.3
Baja	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.6	1	0.6
Total	81	47.9	66	39.1	18	10.7	4	2.4	169	100.0

$r = 0.61$

Con el resultado del coeficiente de correlación de Pearson (r), que indica relación directa y significativa entre las variables resiliencia y felicidad de estudiantes en la Escuela Superior Técnica de Sub-Oficiales de Policías de Charcani – Arequipa; comprobando la hipótesis que establece que a mayor nivel de resiliencia existe un mayor nivel de felicidad.

Discusión

Se evaluó y se encontró una relación significativa entre la resiliencia y felicidad, y sus respectivos factores; a mayor nivel de resiliencia existe un mayor nivel de felicidad en la muestra de los estudiantes. Este resultado se contrasta en la tabla 10, que indica una relación directa y moderada ($r=0.61$) entre ambas variables. Se observa también que el 39.1% obtuvo resiliencia y felicidad nivel muy alta, y un 13.6% una resiliencia y felicidad nivel alta. Entre estos dos porcentajes se engloba más de la mitad de la muestra (52.7%). Se observa resultados similares entre las investigaciones de Valdez-Medina (2013) que reportó una relación positiva entre las variables felicidad y resiliencia; y Omar (2006) quien determinó una relación positiva entre resiliencia y bienestar subjetivo. Se recomienda a próximas investigaciones evaluar nuevas poblaciones, de instituciones armadas como otras escuelas de policías, y no armadas como la población en general, que permita comparar resultados con una visión más amplia.

Respecto a la resiliencia se identificó la mayor frecuencia en el nivel muy alto con un 63.9% y el nivel alto con un 30.2%. Aquí se engloba el 94.1% de la muestra total equivalente a 159 sujetos. Se puede afirmar que la muestra evaluada es resiliente, es decir posee un conjunto de habilidades y capacidades que le permite afrontar y superar circunstancias negativas y aprender de ellas. Cabe mencionar que más del 80% de la muestra tienen un nivel alto en todos los factores de la resiliencia, de las cuales Autoestima, Empatía y Humor son los factores que destacan con un nivel alto en más del 90%. Se entiende que estos factores son los más desarrollados dentro de la población estudiada, sin embargo no quiere decir que los factores Autonomía y Creatividad no estén desarrollados: se comprende que la institución castrense no necesita estudiantes que realicen acciones independientes de los intereses que busca la institución y que las acciones innovadoras no se ven reforzadas por un ambiente estricto en normas.

Sin embargo al comparar los factores de resiliencia con la felicidad se observa que los estudiantes que mostraron alto nivel de Autoestima, Empatía y Autonomía también mostraron un nivel alto de felicidad, debido a que la autoestima positiva es una característica de las

personas felices al valorarse y sentirse bien consigo mismas; mientras que la empatía genera sentimientos de simpatía, comprensión y compasión; y la autonomía que guía a la persona a actuar independientemente en consonancia de sus intereses y posibilidades. El factor autonomía tuvo un resultado bajo en comparación con los demás factores, pero obtuvo correlación con la felicidad. Se puede explicar esto debido a las características de la población, ya que se encuentran en niveles socioeconómicos no favorables que genera un anhelo de salir adelante e independizarse.

El nivel de felicidad del 47.9% de la muestra es muy alto, seguido por el 39.1% con nivel alto. Aquí englobamos al 77% de la muestra, pudiéndose afirmar que la mayor parte de la población estudiada es feliz. Los factores que más destacaron fueron Sentido Positivo de la Vida (86.4%) entendiendo que están libres de sentimientos de fracaso, pesimismo, y tristeza; Satisfacción con la vida (78.7%) ya que perciben que están alcanzando el ideal que buscan; y Alegría de vivir (77.5%) que indica optimismo y que tienen experiencias positivas de vida. Entendemos que los estudiantes se sienten identificados con el ideal que se han planteado, el cual viene a ser culminar la escuela y poder acceder a un puesto de trabajo dentro de la sociedad, asimismo se sienten identificados con el logro de haber ingresado y de estar manteniéndose dentro de la institución lo que genera en ellos experiencias positivas. El factor más bajo fue Realización Personal (43.2%) que se relaciona con la orientación de metas y las condiciones para lograrlas; los estudiantes están en un ambiente exigente, con un horario recargado en actividades físicas e intelectuales las cuales deben cumplir y aprobar o corren el riesgo de baja poniendo en peligro sus metas, es así que sus condiciones para lograrlas son altamente exigentes.

El factor de la felicidad que indica una relación directa y significativa con la resiliencia, es el Sentido Positivo de la Vida ($r=0.60$) que es disfrutar de sentimientos de alegría, de tranquilidad y de optimismo con el futuro. La persona que tiene una visión positiva respecto al futuro, afronta mejor los problemas y las situaciones adversas, aquí se establece la relación con la resiliencia. Los otros factores de la felicidad guardan una relación pero no significativa con la resiliencia, la cual consideramos podría variar al aumentar la muestra.

Cabe resaltar que la mayor parte de la muestra predomina el género masculino (68%) entre los cuales la edad promedio es entre 19 a 22 años, a diferencia del género femenino (32%) con una edad promedio entre 17 a 18 años. Encontramos que la muestra masculina comprendida entre 19 y 20 años fue la que obtuvo un nivel muy alto de resiliencia y un nivel muy alto de felicidad. Asimismo se evaluó la significancia entre las variables género y edad con las dos variables estudiadas en esta investigación, concluyendo que género y edad no tienen una relación significativa con felicidad y resiliencia en la población estudiada: se recomienda a futuras investigaciones reevaluar esta significancia con otras poblaciones de diferentes edades y esclarecer si la edad y el género influyen en la resiliencia y en la felicidad. Respecto a las variables edad y género, Alarcón (2009) determinó que el género no es una variable determinante en la felicidad, y que las medias de felicidad más elevadas corresponden a edades entre 50 y 60 años, infiriendo una escasa influencia de la edad sobre el sentirse feliz, poniendo en duda la creencia difundida que las personas mayores son menos felices que las personas jóvenes.

La presente investigación se planteó buscar formas de aumentar la resiliencia y la felicidad de los seres humanos, para lograr una vida más prospera. De acuerdo a nuestros resultados y la correlación que se encontró entre las variables podemos afirmar que si fortalecemos la capacidad de resiliencia de las personas, éstas serán felices; de igual forma si logramos que las personas sean más felices, desarrollarán capacidad de resiliencia.

Estos resultados son válidos solo para esta población, lo cual es una limitación, pero es replicable en otras poblaciones de estudio. Una interrogante consecuente a los resultados es conocer los niveles de cada factor en otras poblaciones, si es que estos varían debido a las diferencias de cada población.

Conclusiones

- Primera:** Existe una correlación significativa moderada entre la resiliencia y felicidad en la población estudiada.
- Segunda:** La mayoría de los estudiantes de la población estudiada presenta un nivel muy alto de resiliencia.
- Tercera:** Los estudiantes presentan en su mayoría un nivel alto de felicidad.
- Cuarta:** Los factores de la resiliencia: Autoestima, Empatía y Autonomía, tienen una relación significativa con la felicidad.
- Quinta:** Existen una relación significativa entre el factor de la felicidad: Sentido positivo de la vida, y la resiliencia.
- Sexta:** No existen una relación significativa entre los factores de resiliencia Humor y Creatividad con la felicidad.
- Séptima:** Los factores Satisfacción con la vida, Realización personal y Alegría de vivir no tienen relación significativa con la resiliencia.
- Octava:** La edad y el género no tienen una relación significativa con la resiliencia y la felicidad

Sugerencias

1. Se recomienda realizar investigaciones con una muestra más grande y comparar si existe la misma relación significativa.
2. Se recomienda trabajar y replicar esta investigación con otras poblaciones para verificar si se mantiene la misma relación entre ambas variables.
3. Se sugiere investigar la variable felicidad correlacionándolo con los factores de la resiliencia creatividad y humor para verificar si esta correlación aumenta o se mantiene, o se vuelve positiva o negativa.
4. Realizar una investigación entre la variable resiliencia y el factor realización personal para verificar si esta correlación se mantiene o se modifica de manera positiva o negativa.

Limitaciones

Primera. Los resultados de esta investigación solo son válidos en estudiantes de la Escuela Técnico Superior De Sub Oficiales de la PNP



Referencias

- Andia, H; Medina, O (2007) *Tesis: Resiliencia en cadetes de primer año de las escuelas de oficiales de las Fuerzas Armadas de Lima*. Universidad Católica de Santa María. Arequipa – Perú.
- Alarcón, R. (2006). *Desarrollo de una Escala Factorial para Medir la Felicidad*. En *Revista interamericana de Psicología*, 40, 95-102
- Alarcón, R. (2009). *Psicología de la Felicidad. Introducción a la Psicología Positiva*. Lima: Universidad Ricardo Palma, Editorial Universitaria.
- Argyle, M., & Crossland, J. (1987) *Dimensions of positive emotions*. En *British Journal of Social Psychology*.
- Briceño, F; Laguna, M (2007) *Tesis: Felicidad y locus de control de jóvenes en formación inicial religiosa*. Universidad Católica de Santa María. Arequipa – Perú.
- Block, J.H., & Block, J. (1980) The Role of Ego-Control and Ego Resiliency in the Organization of Behaviour en W.A. Collins (ed.) *Minnesota Symposium on Child Psychology*, 13, 39-101. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Calhoun, L.G. & Tedeschi, R.G. (1998). *Beyond recovery from trauma: implications for clinical practice and research*. En *Journal of Social Issues*, 54, 357-371
- Cardozo, G. & Dubini, P. (2006) *Promoción de salud y resiliencia en adolescentes desde el ámbito escolar*. En *Memorias del Primer Encuentro Iberoamerica de Psicología Positiva*. Buenos Aires, 4-5 de Agosto, 2006 (p.25). Buenos Aires: Universidad de Palermo
- Contini de González, N. (2006) *La resiliencia como recurso de la psicología positiva*. En *Memorias del Primer Encuentro Iberoamericano de Psicologia Positiva*. Buenos Aires, 4-5 de Agosto, 2006 (p.11). Buenos Aires: Universidad de Palermo
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Fluir (flow). Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Editorial Kairos.
- Cyrluk, B. (2002). *Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida*. Barcelona: Editorial Gedisa.

Dell' Aglio, D.D., Koller, S.E. & Yunes, M.A.M. (2006). *Resiliencia e psicologia positiva: interfaces de risco a protecao*. Sao Paulo: Casa del Psicólogo.

Diener, E. (2000). *Subjective well-being: the science of happiness and a proposal for a national index*. En *American Psychologist*, 55, 34 – 43

Ezcurra, L. (1988). Cuantificación de la validez de contenido por criterio de jueces. En: *Revista de Psicología*. Vol. VI. No. 1-2: 103-111.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotion in positive psychology: The broaden and build theory of positive emotion. *American Psychologist*, 56, 218-226

García, R. (2001). *Informe final de la evaluación de conductas de niños de 3 a 12 años de edad. Proyecto Resiliencia de los niños del Ande. Variables de resiliencia, autoestima, autonomía, creatividad, humor e identidad cultural*. Lima: Centro de Promoción y Desarrollo Poblacional (CEPRODEP)

García, R. & Ríos, G. (s.f.) *Pukllay wasi: Espacio y modelo andino para promover resiliencia*. Lima : CEPRODEP.

García, M.M. & Yunes, M.A.M. (2006). *Resiliencia em familias monoparentais: entre as crenças dos profissionais e as possibilidades da convivência familiar*. En *Memorias del Primer Encuentro Iberoamericano de Psicologia Positiva*, 4-5 de Agosto, 2006 (pp, 35). Buenos Aires: Universidad de Palermo

Granda, M; Rivera, M (2009) *Tesis: Felicidad y clima social familiar en universitarios*. Universidad Católica de Santa María. Arequipa – Perú.

Kotliarenko, M.A., Cáceres, I., & Fontecilla, M. (1997). *Estado del arte en resiliencia*. Washington: Organización Panamericana de la Salud

Muñiz, J. (1996). *Teoría clásica de los tests*. Madrid: Pirámide.

Omar, A. (2006). *Las perspectivas de futuro y sus vinculaciones con el bienestar subjetivo y la resiliencia en adolescentes*. En *Memorias del Primer Encuentro Iberoamericano de Psicologia Positiva*, 4 y 5 de Agosto, 2006 (p.36). Buenos Aires: Universidad de Palermo

Pinto, M.; Salas, G. (2014). *Tesis: Resiliencia en adolescentes institucionalizados en Aldeas Infantiles SOS y no institucionalizados*. Universidad Católica de Santa María. Arequipa – Perú.

Polk, L.V. (1997). Toward a middle range theory of resilience. *Advances in Nursing Science*, 19, 1-13

Pressman, S.D., & Cohen, S. (2005). Does positive affect influence health? *Psychological Bulletin*, 131, 925-971.

Rios, G. (1999). *Proyecto Pukllay Wasi. Informe final. Experiencias de trabajo en las zonas rurales*. Lima: Centro de Promoción y Desarrollo (CEPRODEP).

Rutter, M. (1987). *Psychosocial resilience and protective mechanisms*. En *American Journal Orthopsychiatry*, 57, 316 - 329

Rutter, M. (1993). Resilience: some conceptual considerations. *Journal of Adolescent Health*, 14, pp. 626-631

Salgado, C. (2005) Métodos e instrumentos para medir la Resiliencia: Una alternativa peruana. *Liberabit*, 11(11), 41-48. Lima: Universidad San Martín de Porres. Instituto de Investigación de la Escuela Profesional de Psicología.

Salkind, N.J. (1999) *Métodos de investigación*. México: Prentice-Hall

Seligman, M. y Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction*. En *American Psychologist*, 55, 5 – 14.

Seligman, M. (2011). *La vida que florece*. Barcelona: Ediciones B.

Valdez-Medina, J. (2013) Resiliencia y felicidad: el impacto de hechos vitales negativos y positivos en adolescentes. *Revista Pensando Psicología*; Vol 9, No 16

Vanistendael, S. (1994) La Resiliencia: un concepto largo tiempo ignorando. En *Revista: la Infancia en el mundo*. Vol Nro 3. BICE., Montevideo – Uruguay.

Vera Poseck, B., Carbelo Barquero, B., & Vecina Jiménez, M. L. (2006). *La experiencia traumática desde la psicología positiva: Resiliencia y crecimiento post-traumático*. En *Papeles del Psicólogo*, 27 (1), 40-49



Anexos



ESCALA DE FELICIDAD DE LIMA (EFL)

A continuación encontrará una serie de afirmaciones con las que usted puede estar de acuerdo, en desacuerdo o duda. Lea detenidamente cada afirmación y luego utilice la siguiente escala para indicar su grado de aceptación o de rechazo a cada una de las frases. Marque con una X su respuesta, no hay respuestas buenas ni malas.

ESCALA

Totalmente de acuerdo	TA
De acuerdo	A
Ni acuerdo ni desacuerdo	N
En desacuerdo	D
Totalmente en desacuerdo	TD

ÍTEMS	TA	A	N	D	TD
1.- En la mayoría de las cosas mi vida está cerca de alcanzar mi ideal					
2.- Siento que mi vida está vacía					
3.- Las condiciones de mi vida son excelentes					
4.- Estoy satisfecho con mi vida					
5.- La vida ha sido buena conmigo					
6.- Me siento satisfecho con lo que soy					
7.- Pienso que nunca seré feliz					
8.- Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mí son importantes					
9.- Si volviese a nacer no cambiaría casi nada en mi vida					

10.- Me siento satisfecho porque estoy donde tengo que estar					
11.- La mayoría del tiempo me siento feliz					
12.- Es maravilloso vivir					
13.- Por lo general me siento bien					
14.- Me siento inútil					
15.- Soy una persona optimista					
16.- He experimentado la alegría de vivir					
17.- La vida ha sido injusta conmigo					
18.- Tengo problemas tan profundos que me quitan la tranquilidad					
19.- Me siento un fracasado					
20.- La felicidad es para algunas personas, no para mi					
21.- Estoy satisfecho con lo que hasta ahora he alcanzado					
22.- Me siento triste por lo que soy					
23.- Para mí, la vida es una cadena de sufrimientos					
24.- Me considero una persona realizada					
25.- Mi vida transcurre plácidamente					
26.- Todavía no encuentro sentido a mi existencia					
27.- Creo que no me falta nada					

Tabla 12

Factores de la Felicidad

Factores	ITEMS	De acuerdo		Indeciso		Desacuerdo		Total	
		Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Sentido positivo de la vida	2. Siento que mi vida está vacía	9	5.3	5	3.0	155	91.7	169	100.00
	7. Pienso que nunca seré feliz	4	2.4	7	4.1	158	93.5	169	100.00
	11. La mayoría del tiempo me siento feliz	150	88.8	6	3.6	13	7.7	169	100.00
	14. Me siento inútil	6	3.6	4	2.4	159	94.1	169	100.00
	17. La vida ha sido injusta conmigo	13	7.7	8	4.7	148	87.6	169	100.00
	18. Tengo problemas tan hondos que me quitan la felicidad	16	9.5	11	6.5	142	84.0	169	100.00
	19. Me siento un fracasado	2	1.2	2	1.2	165	97.6	169	100.00
	20. La felicidad es para algunas personas, no para mí	8	4.7	3	1.8	158	93.5	169	100.00
	22. Me siento triste por lo que soy	3	1.8	5	3.0	161	95.3	169	100.00
	23. Para mí, la vida es una cadena de sufrimientos	9	5.3	6	3.6	154	91.1	169	100.00
Satisfacción con la vida	26. Todavía no he encontrado sentido a mi existencia	6	3.6	3	1.8	160	94.7	169	100.00
	1. En la mayoría de cosas mi vida está cerca de mi ideal	155	91.7	12	7.1	2	1.2	169	100.00
	3. Las condiciones de mi vida son excelentes	130	76.9	31	18.3	8	4.7	169	100.00
	4. Estoy satisfecho con mi vida	158	93.5	6	3.6	5	3.0	169	100.00
	5. La vida ha sido buena conmigo	147	87.0	13	7.7	9	5.3	169	100.00
	6. Me siento satisfecho con lo que soy	161	95.3	4	2.4	4	2.4	169	100.00
Realización personal	10. Me siento satisfecho, estoy donde tengo que estar	161	95.3	4	2.4	4	2.4	169	100.00
	8. Hasta ahora, he conseguido cosas importantes para mí	153	90.5	11	6.5	5	3.0	169	100.00
	9. Si volviese a nacer, no cambiaría casi nada en mi vida	125	74.0	22	13.0	22	13.0	169	100.00
	21. Estoy satisfecho con lo que hasta ahora he alcanzado	155	91.7	6	3.6	8	4.7	169	100.00
	24. Me considero una persona realizada	137	81.1	21	12.4	11	6.5	169	100.00
	25. Mi vida transcurre plácidamente	145	85.8	19	11.2	5	3.0	169	100.00
	27. Creo que no me hace falta nada	80	47.3	48	28.4	41	24.3	169	100.00
Alegría de vivir	12. Es maravilloso vivir	166	98.2	3	1.8	0	0.0	169	100.00
	13. Por lo general me siento bien	158	93.5	5	3.0	6	3.6	169	100.00
	15. Soy una persona optimista	149	88.2	13	7.7	7	4.1	169	100.00
	16. He experimentado la alegría de vivir	143	84.6	15	8.9	11	6.5	169	100.00

INVENTARIO FPR

INSTRUCCIONES

A continuación encontrará algunas sobre la manera como se siente, piensa y se comporta. Después de cada pregunta responderá SI O NO.

SI: Si la pregunta describe cómo se siente, piensa y se comporta.

NO: Cuando la pregunta no describa cómo se siente, piensa y comporta.

Conteste TODAS las preguntas, aunque le sea difícil de responder, pero NO marque SI Y NO a la vez. No hay repuestas buenas ni malas, por eso trate de ser totalmente SINCERO(A), ya que nadie va a conocer sus respuestas.

ITEMS		SI	NO
1	Tengo personas a mí alrededor en quienes confío y quienes me quieren.		
2	Soy feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi amor.		
3	Me cuesta mucho entender los sentimientos de los demás.		
4	Sé cómo ayudar a alguien que esta triste.		
5	Estoy dispuesto de responsabilizarme de mis actos.		
6	Puedo buscar maneras de resolver mis problemas.		
7	Trato de mantener el buen ánimo la mayor parte del tiempo.		
8	Me gustaría no darle importancia a los problemas que tengo		
9	Cuando tengo un problema hago cosas nuevas para poder solucionarlo.		
10	Me gustaría ser creativo, imaginativo.		
11	Soy una persona por la que otros sienten aprecio y cariño		
12	Puedo equivocarme o hacer cosas incorrectas sin perder el amor de mis		

	padres.		
13	Ayudo a mis compañeros cuando puedo.		
14	Aunque tenga ganas, evito hacer algo peligroso o que no están bien.		
15	Me doy cuenta cuando hay peligro y trato de prevenirlo.		
16	Me gusta estar siempre alegre a pesar de las dificultades que pueda tener.		
17	Le encuentro el lado chistoso a las cosas malas que me pasan.		
18	Me gusta ser creativo e imaginar situaciones nuevas.		
19	Me gusta cambiar las historias o cuentos, con cosas que a mí se me ocurren.		
20	Aunque me sienta triste o molesto(a), los demás me siguen queriendo.		
21	Soy feliz.		
22	Me entristece ver sufrir a la gente.		
23	Trato de no herir los sentimientos de los demás.		
24	Puedo resolver problemas propios de mi edad.		
25	Puedo tomar decisiones con facilidad.		
26	Me es fácil reírme aun en los momentos más feos y tristes de mi vida.		
27	Me gusta reírme de los defectos de los demás.		
28	Ante situaciones difíciles, encuentro nuevas soluciones con rapidez y facilidad.		
29	Me gusta que las cosas se hagan como siempre.		
30	Es difícil que me vaya bien, porque no soy bueno ni inteligente.		
31	Me doy por vencido ante cualquier dificultad.		

32	Cuando alguna persona tiene algún defecto, me burlo de ella.		
33	Yo pienso que cada quien debe salir de su problema como pueda.		
34	Prefiero que me digan lo que debo hacer.		
35	Me gusta seguir más las ideas de los demás, que mis propias ideas.		
36	Estoy de mal humor casi todo el tiempo.		
37	Generalmente no me rio.		
38	Me cuesta trabajo imaginar situaciones nuevas.		
39	Cuando ay problemas o dificultades, no se me ocurre nada para poder resolverlos.		
40	Me cuesta mucho trabajo aceptarme como soy.		
41	Tengo una mala opinión de mí mismo.		
42	Se cuando un amigo esta alegre.		
43	Me fastidia tener que escuchar a los demás.		
44	Me interesa poco lo que pueda suceder a los demás.		
45	Me gusta que los demás tomen decisiones por mí.		
46	Me siento culpable de los problemas que hay en mi casa.		
47	Con tantos problemas que tengo, casi nada me hace reír.		
48	Le doy más importancia al lado triste de las cosas que me pasan.		

Tabla 11

Factores de la resiliencia

Factor	Ítems	SI		NO		TOTAL	
		Nº	%	Nº	%	Nº	%
(+) A u t o e s	1. Tengo personas en quienes confío y me quieren.	161	95.3	8	4.7	169	100.0
	2. Soy feliz cuando hago algo bueno	167	98.8	2	1.2	169	100.0
	11. Otros sienten aprecio y cariño por mí.	159	94.1	10	5.9	169	100.0
	12. Puedo equivocarme sin perder el amor de mis padres.	150	88.8	19	11.2	169	100.0
	20. Aunque me sienta triste o molesto, me siguen queriendo	157	92.9	12	7.1	169	100.0
(+) i m a	21. Soy feliz.	165	97.6	4	2.4	169	100.0
	30. Es difícil que me vaya bien, no soy bueno(a)	13	7.7	156	92.3	169	100.0
	31. Me doy por vencido(a) fácilmente	7	4.1	162	95.9	169	100.0
	40. Me cuesta aceptarme como soy.	8	4.7	161	95.3	169	100.0
	41. Tengo mala opinión de mí mismo(a).	9	5.3	160	94.7	169	100.0
(+) E m p a t í a	4. Sé cómo ayudar a alguien triste.	155	91.7	14	8.3	169	100.0
	13. Ayudo cuando puedo.	164	97.0	5	3.0	169	100.0
	22. Me entristece ver sufrir a la gente.	156	92.3	13	7.7	169	100.0
	23. Trato de no herir sentimientos	157	92.9	12	7.1	169	100.0
	42. Sé cuándo un amigo está alegre.	153	90.5	16	9.5	169	100.0
(+) a	3. Me cuesta entender los sentimientos de los demás.	27	16.0	142	84.0	169	100.0
	32. Frente a un defecto me burlo de ella.	8	4.7	161	95.3	169	100.0
	33. pienso que cada quien debe salir de su problema	37	21.9	132	78.1	169	100.0
	43. Me fastidia tener que escuchar a los demás	11	6.5	158	93.5	169	100.0
	44. Me interesa poco lo que puede sucederle a los demás	17	10.1	152	89.9	169	100.0
(+) A u t o n o m í a	5. Estoy dispuesto(a) a responsabilizarme de mis actos.	164	97.0	5	3.0	169	100.0
	6. Puedo buscar maneras de resolver mis problemas.	166	98.2	3	1.8	169	100.0
	14. Aunque tenga ganas, evito hacer lo que no está bien	136	80.5	33	19.5	169	100.0
	15. Me doy cuenta del peligro y trato de prevenirlo.	152	89.9	17	10.1	169	100.0
	24. Puedo resolver problemas propios de mi edad.	165	97.6	4	2.4	169	100.0
(+) o m í a	25. Puedo tomar decisiones con facilidad.	134	79.3	35	20.7	169	100.0
	34. Prefiero que me digan lo que debo hacer.	23	13.6	146	86.4	169	100.0
	35. Me gusta seguir las ideas de los demás que las mías	15	8.9	154	91.1	169	100.0
	45. Me gusta que los demás tomen las decisiones por mí.	9	5.3	160	94.7	169	100.0
	46. Me siento culpable de los problemas en mi casa	27	16.0	142	84.0	169	100.0
(+) H u m o r	7. Trato de mantener el buen ánimo	158	93.5	11	6.5	169	100.0
	8. Me gusta reírme de los problemas que tengo.	107	63.3	62	36.7	169	100.0
	16. Me gusta estar alegre a pesar de las dificultades	157	92.9	12	7.1	169	100.0
	17. Le encuentro el lado chistoso a las cosas malas	125	74.0	44	26.0	169	100.0
	26. Me es fácil reírme aún en momentos feos de mi vida	98	58.0	71	42.0	169	100.0
(+) r	27. Me gusta reírme de los defectos de los demás.	14	8.3	155	91.7	169	100.0
	36. Estoy de mal humor casi todo el tiempo.	7	4.1	162	95.9	169	100.0
	37. Generalmente no me río.	18	10.7	151	89.3	169	100.0
	47. Con tantos problemas, casi nada me hace reír.	6	3.6	163	96.4	169	100.0
	48. Le doy más importancia al lado triste de las cosas	8	4.7	161	95.3	169	100.0
(+) C r e a t i v i dad	9. Ante un problema hago cosas nuevas para solucionarlo.	162	95.9	7	4.1	169	100.00
	10. Me gusta imaginar formas, como dar formas a las nubes	139	82.2	30	17.8	169	100.00
	18. Me gusta imaginar situaciones, como estar en la luna.	150	88.8	19	11.2	169	100.00
	19. Me gusta cambiar historias, como se me ocurren.	97	57.4	72	42.6	169	100.00
	28. Frente a dificultades, encuentro soluciones	157	92.9	12	7.1	169	100.00
(+) i v i dad	29. Me gusta que las cosas se hagan como siempre.	97	57.4	72	42.6	169	100.00
	38. Me cuesta trabajo imaginar situaciones nuevas.	19	11.2	150	88.8	169	100.00
	39. Frente a problemas, no se me ocurre nada resolutivo	12	7.1	157	92.9	169	100.00